

# PESTO À L'ALLIAIRE ET SES CRACKERS AU TOFU (RECETTE VEGAN)

 CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrediént	Quantité
<b>POUR LE PESTO À L'ALLIAIRE :</b>	
alliaire officinale (feuilles jeunes et vieilles)	3
Huile d'olive	40
citron	0.50
Noix de cajou	50
Noisettes	15
Amandes	15
Pignons de pins	15
<b>POUR LES CRACKERS AU TOFU</b>	
tofu nature ferme	200
Sauce soja salée	50

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.

---

2. Couper le tofu, dans le sens de la largeur, en de fines languettes.

---

3. Faites mariner les languettes précitées dans de la sauce soja pendant 15 minutes.

---

4. Étaler les languettes de tofu sur du papier cuisson/ tapis de cuisson silicone et mettez les au four

**Pesto à l'alliaire et ses crackers au tofu (Recette vegan) - révision 0**

<https://cuisinesauvage.org/recipe/pesto-a-lalliaire-et-ses-crackers-au-tofu-recette-vegan/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,

2015-2026

pendant 45 minutes.

---

---

5. A mi-cuisson, retourner les languettes.
- 
- 

## Préparer le pesto:

1. Trier et laver les feuilles d'alliaire.
- 
- 

2. Mixer et mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 
- 

3. Rectifier l'assaisonnement.
- 
- 

## Dressage :

1. Placer le pesto dans un petit bol et disposer les crackers de tofu sur une planche en bois.
- 
- 

## Suggestion :

1. Au moment de servir, vous pouvez saupoudrer votre pesto avec quelques fleurs d'alliaire.
- 
-